



## PROGRAMME PROVINCIAL TABLEAUX

### TABLEAUX DU PROGRAMME PROVINCIAL GAF 2018 version 18 mars 2019 /mr

#### PROGRAMME PROVINCIAL 2018 SAUT

	JO4	JO5
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND : Max 10
SAUTS PERMIS	Saut de mains 1.101	Saut de mains 1.101
		10
EXIGENCES (ES)	1 ou 2 sauts; meilleur retenu	
EQUIPEMENT	<b>Hauteur table</b> <u>100-125cm</u> : 9-10 ans et 11-12 ans <u>125cm</u> : 13-14 et 15+ ans  Tremplin élastique permis 9-10 ans seulement avec <b>déduction 1.0 pt</b>	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
Présence entraîneur	Permise sans déduction	
Déductions spécifiques	Selon Code JO	
Boni Modèle Québécois	+0.1 * <b>réception sans déduction</b> ajouté à la note finale	

\*Réception sans déduction : réception sans aucune pénalité selon le Code JO où la gymnaste peut se réceptionner avec un léger écart de pieds et glisser les talons pour les coller.

**La description de réception sans déduction est valable pour saut, barres et poutre**

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 SAUT**

	JO6		JO7		JO8
NOTE DÉPART (ND)	ND : Max 10		ND : Max 10		ND Max : 10
SAUTS PERMIS	Saut de mains 1.101	9.0	Saut de mains 1.101	9.6	Selon Code JO
	Saut de mains vrille 1.201	9.4	Saut de mains vrille 1.201	9.8	
	<b>Préparation</b> saut de mains 1.111	10	<b>Préparation</b> saut de mains 1.111	10	
	<b>Préparation</b> Tsukahara 3.116	10	<b>Préparation</b> Tsukahara 3.116	10	
	<b>Préparation</b> Yurchenko 4.111	10	<b>Préparation</b> Yurchenko 4.111	10	
EXIGENCES	1 ou 2 sauts; meilleur retenu				
EQUIPEMENT	<p align="center"><u>Hauteur table</u></p> <p align="center"><b>115-125cm</b> : 9-10 ans et 11-12 ans</p> <p align="center"><b>125cm</b> : 13-14 et 15+ ans</p> <p align="center">Tremplin élastique <b>permis 9-10 ans</b> seulement avec <b>déduction 1.0pt</b></p>				
TAPIS	<p align="center">Sauts de main Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm</p> <p align="center"><b>Saut de préparation</b></p> <p align="center">Hauteur tapis à confirmer (entre 60cm et 90cm supplémentaire, <b>total maximum de 150 cm</b>)</p> <p align="center">Collet de sécurité obligatoire pour les sauts de la famille «Yurchenko»</p>				
Présence entraîneur	<p align="center">Permise sans déduction</p> <p align="center">Assistance manuelle durant le saut : saut nul</p> <p align="center">Assistance manuelle à la réception du saut déduction -0.5</p> <p align="center"><b>JO8 : assistance manuelle durant un saut avec salto : déduction -1.0 pt</b></p>				
Déductions spécifiques	Selon Code JO				
Bonis Modèle Québécois	<p align="center">+0.1 réception sans déduction ajouté à la note finale</p> <p align="center"><b>sauf pour les sauts de préparation</b></p>				

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 BARRES**

	JO4	JO5
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND :10
	CONTENU IMPOSÉ selon <b>ordre prescrit</b>	CONTENU IMPOSÉ <b>ordre au choix</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS	tout autre élément	Tout autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 chaque	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bascule BI</li> <li>2. Prise d'élan à l'horizontal retour à l'appui</li> <li>3. Petit bonhomme groupé ou carpé attraper BS</li> <li>4. Longue bascule</li> <li>5. Prise d'élan à l'horizontal BS</li> <li>6. Tour d'appui arrière BS</li> <li>7. Filé</li> <li>8. Grand Balancé (arrière-avant-arrière)</li> <li>9. Sortie debout entre les barres</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bascule BI</li> <li>2. Prise d'élan à l'horizontal</li> <li>3. Tour proche libre retour min. horizontal: Au choix : (départ Pieds-Mains, départ Tour libre, départ stalder). <b>Peut être fait sur BS après #8</b></li> <li>4. Bascule <b>(seulement si tour libre sur BI)</b></li> <li>5. Petit bonhomme groupé ou carpé</li> <li>6. Changement de barre</li> <li>7. Longue bascule</li> <li>8. Prise d'élan à l'horizontal</li> <li>9. ½ soleil</li> <li>10. Filé</li> <li>11. Balancé(s) <b>(1 ou 3) ARR ou ARR-AV-ARR</b></li> <li>12. Sortie salto</li> </ol>
EQUIPEMENT	<p align="center">Hauteur des barres FIG Largeur : 130-180cm pour 9-10 ans et 11-12 ans 180cm + pour 13-14 ans et 15+</p>	
TAPIS	<p align="center">Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm</p>	
Présence entraîneur	<p align="center">Permise tout au long de l'exercice</p>	
Prises d'élan et tour libre et	<p align="center"><b>À l'horizontal</b> : aucune déduction <b>Entre l'horizontal et hauteur de la barre : 0.1</b> <b>Sous hauteur de barre : 0.2</b></p>	
Déductions spécifiques		
Boni Modèle Québécois	<p align="center">Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale +0.1 réception sans déduction ajouté à la note finale</p>	

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 BARRES**

	<b>JO6</b>	<b>JO7</b>
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND : 10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B Un (1) Élément C parmi : 3.304, 6.304, 7,309	7 éléments 5A – 2B Éléments C permis : ATR ½ 2.301, 3.304, 3.305, 6.304, 7,309 Seront reconnu avec valeur B
ÉLÉMENTS INTERDITS	Élément C	Autre Éléments C+
EXIGENCES (ES)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise d'élan Minimum 45° de verticale (exigence accordée si + que horizontal)</li> <li>2. Un changement de barre</li> <li>3. Un élément circulaire 360° groupe 3,6 ou 7</li> <li>4. Sortie alto minimum A</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise d'élan ATR</li> <li>2. <b>et 3.</b> <b>Deux éléments</b> circulaires de 360° <b>libres</b>, identiques ou différents, dont un élément minimum B et dont un est issu des groupe 3,6 ou 7</li> <li>4. Sortie salto minimum A</li> </ol>
EQUIPEMENT	Hauteur des barres FIG Largeur : 130-180cm pour 9-10 ans et 11-12 ans 180cm + pour 13-14 ans et 15+	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
Présence entraîneur	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
Prise d'élan	<b>À 45°</b> : aucune déduction <b>Entre 45° et horizontal</b> : jusqu'à 0.30	<b>Selon Code JO :</b> <b>ATR + 20° ATR valeur B</b> 10° - 20° ATR : 0.05; 20° - 30° : 0.10 30° - 45° : 0.15- 0.20 45° et horizontal : 0.25-0.30 <b>Élans circulaire et Tour libre + 20° ATR valeur + élevée</b> <b>45° et + : valeur B</b> 45° et horizontal : 0.05-0.20 <b>Exception</b> : Tour libre sous l'horizontal jusqu'à 0.4
Boni Modèle Québécois	Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale <ul style="list-style-type: none"> <li>• +0.1 réception sans déduction</li> <li>• +0.1 ATR à la verticale; <b>boni accordé une seul fois</b></li> </ul>	

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 BARRES**

	<b>JO8</b>	
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	
CONTENU	8 éléments 4A – 4B Éléments C permis : 2.301 <b>Seulement le ½ qui est accepté</b> , 3.304, 3.305, 6.304, 7,309; Seront reconnu avec valeur B Ainsi <b>qu'un (1) C</b> des éléments restreints	
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autre Éléments C+	
EXIGENCES (ES)	<p>1. Minimum un changement de barre 2. et 3.</p> <p align="center"><b>Deux éléments B identiques ou différents :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>un élément</b> avec envol (excluant sortie) <b>ou</b> un élément avec rotation longitudinale min 180°, excluant (entrée et sortie)</li> <li>• <b>un élément</b> circulaire libre de 360° issu des groupes 3,6 ou 7 (excluant sortie)</li> </ul> <p>4. Sortie alto minimum A</p>	
EQUIPEMENT	Hauteur des barres FIG Largeur : 130-180cm pour 9-10 ans et 11-12 ans      180cm + pour 13-14 ans et 15+	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
Présence entraîneur	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
Prise d'élán	<p><b>Selon Code JO : + 20° ATR valeur B;</b> 10° et 20° ATR : 0.05, 20° et 30° :0.10, 30° et 45° :0.15- 0.20 45° et horizontal : : 0.25-0.30</p>	<p align="center"><b>Selon Code JO :</b> <b>Élans circulaire et Tour libre + 20° ATR valeur + élevée</b> <b>45° et + : valeur B</b> 45° et horizontal : 0.05-0.20 <b>Exception : Tour libre sous l'horizontal jusqu'à 0.4</b></p>
Boni Modèle Québécois	<p>Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• +0.1 réception sans déduction</li> <li>• +0.1 ATR à la verticale; <b>boni accordé une seul fois</b></li> </ul>	
Composition JO8	<p>Éléments non caractéristiques <b>0.10,</b> Absence d'élé. À l'ATR ou qui passent par la verticale <b>jusqu'à 0.2</b></p>	
Composition choix des éléments	<p><b>choix de sortie :</b> sortie B ou élé.B lié à salto A <b>aucune déduction</b> sortie salto A <b>0.05</b> sortie autre que salto min A <b>0.10</b></p>	

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 POUTRE**

	JO4	JO5
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND :10
	CONTENU IMPOSÉ <b>ordre au choix</b>	CONTENU IMPOSÉ <b>ordre au choix</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS	Aucun autre élément	Aucun autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 chaque	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée battement latéral, assis en cavalier</li> <li>2. Rond de jambe à 45° de l'avant vers l'arrière jusqu'à l'arabesque basse min. 45° suivi de planche corps et jambe près de l'horizontal</li> <li>3. Roue</li> <li>4. <b>**Grand jeté 135 ° initié par jambe avant tendue</b> à arabesque basse Jambe arrière à 45°</li> <li>5. <b>***ATR +20 ° tenu 2 sec</b>, jambes ensemble</li> <li>6. Liaison : <b>saut grand écart antéropostérieur</b> 135° à saut extension (l'ordre peut être inversé) <b>Si non lié* déduction -0.3</b></li> <li>7. <b>½ tour en retiré</b> sur 1 jambe et développé arrière à pas assemblé arrière (déplacement nécessaire)</li> <li>8. Sortie rondade</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée battement latéral, assis en cavalier</li> <li>2. Renversement arrière ou Minichelli</li> <li>3. Rond de jambe à 45° de l'avant vers l'arrière jusqu'à l'arabesque basse min. 45° suivi de planche corps et jambe près de l'horizontal</li> <li>4. Grand jeté 150 ° initié par jambe avant tendue lié à saut extension. <b>non lié* déd. -0.3</b></li> <li>5. <b>***ATR +20 ° tenu 2 sec</b>, jambes ensemble</li> <li>6. Liaison : <b>saut grand écart antéropostérieur</b> 150° à saut sissonne (l'ordre peut être inversé) <b>Si non lié * déduction -0.3</b></li> <li>7. Tour complet (différent de JO) sur 1 jambe <b>terminé en retiré</b></li> <li>8. Roue à sortie saut extension. Si aucun déplacement arrière non accordé -0.5 Si non lié non accordé -0.5</li> </ol>
EQUIPEMENT	Hauteur : <b>110cm ou 125 cm</b> pour 9-10 ans et 11-12 ans;	125cm + pour 13-14 ans et 15+
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
Présence entraîneur	Permise par intermittence	
*Liaison	* Une liaison non reconnue : déduire-0.3 pour ne pas lier la série mais accorder les éléments : 0.5	
Déductions spécifiques	<b>**Grand jeté si initié par développé, déduire -0.3 pour technique incorrecte</b> Saut JO4 : min 135° sans déduction (ES reconnue à 120 °) JO5 min 150 ° sans déduction (ES reconnue à 135 °) <b>***ATR tenu 2sec (dans le sens de la poutre) si non tenu reconnaître ES et déduire -0.3 technique incorrecte</b>	
Boni Modèle Québécois	<b>Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale</b> +0.1 réception sans déduction ajouté à la note finale	

Durée de routine	Durée maximum : 1min 15; Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0
------------------	--

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 POUTRE**

	<b>JO6</b>	<b>JO7</b>
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND : 10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B	7 éléments 5A – 2B 1 Élément <b>gymnique C</b> permis
ÉLÉMENTS INTERDITS	Élément C	Autre Éléments C+
EXIGENCES (ES)	1. Une série acro sans envol (excluant entrée et sortie) <b>OU</b> un élément acro avec envol isolé ou en série  2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral 3. Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) 4. Sortie renversement libre ou salto min A	1. Une série acro avec ou sans envol (excluant entrée et sortie) <b>ET</b> un élément acro avec envol isolé ou en série  2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral 3. Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) 4. Sortie renversement libre ou salto min A
EQUIPEMENT	Hauteur : <b>110cm</b> ou 125 cm pour 9-10 ans et 11-12 ans <b>125cm</b> pour 13-14 ans et 15+	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10cm - max de 20cm	
Présence entraîneur	Permise par intermittence	
Boni Modèle Québécois	<b>Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• +0.1 réception sans déduction</li> <li>• +0.1 exercice sans chute</li> <li>• <b>+0.1 JO6</b> liaison de 2 élé. acrobatiques,</li> <li>• <b>+0.1 JO7</b> série de 2 sauts</li> </ul>	
Artistique	0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus	
Durée de routine	Durée maximum : <b>JO6 1min 15; JO7 1min 20</b> ; Exercice trop long : déduction -0,1  Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0	

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 POUTRE**

NOTE DÉPART (ND)	<b>JO8</b> ND : 10
CONTENU	<b>8 éléments 4A – 4B</b> Gymniques C permis + <b>(1) C acro</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autre éléments C+
EXIGENCES (ES)	1. Une série acro min. 2 éléments dont 1 avec envol (excluant entrée et sortie) 2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral 3. Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) 4. Sortie renversement libre ou salto min A
EQUIPEMENT	Hauteur : <b>110cm ou 125cm</b> pour 9-10 ans et 11-12 ans <b>125cm</b> pour 13-14 ans et 15+
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm - max de 20cm
Présence entraîneur	<b>Permise par intermittence</b>
Boni Modèle Québécois	<b>Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale</b> • +0.1 réception sans déduction • +0.1 exercice sans chute
Artistique	0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus
Durée de routine	Durée maximum : <b>1min30</b> ; Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0
Composition JO8	Acro de 2 directions différentes (arrière <b>et</b> av. ou lat.) <b>0.10</b> Éléments gymniques de même forme de corps <b>0.10</b> Plus de 2 demi-tours sur deux pieds (180) jbes tendues <b>0.10</b>
Composition choix des éléments	<b>Él. acro sur la poutre (excluant sortie) jusqu'à 0.2</b> Série <b>aucune déduction</b> Série 2 élé acro B envol + 2 élé acro A ou 1 élé acro B <b>0.05</b> série 2 élé acro B envol + 1 élé acro A ou série acro dont 1 élé acro B envol + 1 élé acro B <b>0.10</b> série acro dont 1 élé acro B envol + un élé acro A <b>0.15</b> série acro dont 1 élé acro B envol ou moins difficile <b>0.20</b> <b>Él. gymniques jusqu'à 0.2</b> : <b>Aucune déduction</b> si minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élé gymnique A Si 2B <b>0.05</b> , si 1B 2A : <b>0.10</b> , si 1B 1A : <b>0.15</b> , si A seulement : <b>0.20</b> Absence de série gymnique <b>0.2</b> <b>Sortie jusqu'à 0.10</b> sortie B ou acro B lié à salto A <b>aucune déduction</b> , sortie A lié à él. A <b>0.05</b> , sortie isolé A <b>0.10</b>



**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 SOL**

NOTE DÉPART (ND)	JO4 ND : 10	JO5 ND : 10
	CONTENU IMPOSÉ <b>ordre au choix</b>	CONTENU IMPOSÉ <b>ordre au choix</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS	Aucun autre élément	Aucun autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 chaque	<ol style="list-style-type: none"> <li>Série de 2 sauts en rebond : saut écart carpé écarté ou latéral, impulsion saut extension ½ tour</li> <li>Passage <b>ordre obligatoire</b> : Sissonne 135°, **grand jeté 135° initié par jambe avant tendue, cabriole (saut battement jambe horizontal)</li> <li>½ tour sur une jambe ½ tour en retiré sur 1 jambe et développé arrière à pas assemblé arrière (déplacement nécessaire)</li> <li>Tour complet 360° sur une jambe</li> <li>Saut de mains deux pieds (rebond)</li> <li>Streuli à l'ATR <b>+ 20°</b> (retour au choix)</li> <li>Rondade deux flic</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Saut de mains 1 pieds lié à saut de mains 2 pieds</li> <li>Série de 2 sauts en rebond : saut écart carpé écarté ou latéral 150°, impulsion saut extension 1/1 tour</li> <li>Passage <b>ordre obligatoire</b>: Sissonne 150°, chassé, saut grand jeté avec changement de jambes 150° et cabriole (saut battement jambe horizontal)</li> <li>Streuli à l'ATR <b>avec franchissement de la verticale (tolérance de 20°</b>; retour au choix</li> <li>Tour complet 360° sur une jambe</li> <li>½ <b>tour sur une jambe en retiré</b> sur 1 jambe et développé arrière à pas assemblé arrière (déplacement nécessaire)</li> <li>Rondade flic Salto</li> </ol>
*Liaison	* Une liaison non reconnue : déduire -0.3 pour ne pas lier la série mais accorder les éléments : 0.5	
Déductions spécifiques	Saut JO4 : min 135° sans déduction (ES reconnue à 120 ° avec déduction) Saut JO5 min 150 ° sans déduction (ES reconnue à 135 ° avec déduction) <b>Si ½ tour pas exécuté en retiré; déduire -0.3 pour technique incorrecte</b> Tour complet 360°, non accordé si incomplet Réception du saut de mains 2 pieds, aucune déduction pour déplacement ou pas vers avant	
Boni Modèle Québécois	<b>Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale</b> +0.2 boni WOW, si note finale provisoire minimum de 9.6	
Durée de routine	Durée maximum : 1min 15; Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0	

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 SOL**

	<b>JO6</b>	<b>JO7</b>
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND : 10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B	7 éléments 5A – 2B 1 Élément <b>gymnique C</b> permis (recevra une valeur B)
ÉLÉMENTS INTERDITS	Tout élément C	Autre Éléments C+
EXIGENCES (ES)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. une ligne acrobatique min 3 élé. directement liés, dont 2 avec envol</li> <li>2. Un salto ou renversement libre (avant, arrière, latéral) isolé ou dans une deuxième série</li> <li>3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</li> <li>4. Tour 360° sur un pied</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une ligne acrobatique min 3 élé. avec directement liés, dont 1 salto arrière tendu réception 2 pieds</li> <li>2. Liaison directe de min 2 élé avant acro avec envol dont un salto ou renversement libre</li> <li>3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</li> <li>4. Tour 360° sur un pied</li> </ol>
EQUIPEMENT	Praticable 12x12	
Boni Modèle Québécois	Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale <ul style="list-style-type: none"> <li>• +0.2 boni WOW (si note finale provisoire min 9.6) JO6, JO7. JO8</li> <li>• <b>+0.1 JO6</b> série acro avec un salto,</li> <li>• <b>+0.1 JO7</b> Tour B</li> </ul>	
Artistique	0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus	
Durée de routine	Durée maximum : <b>JO6 1min 15;</b> <b>JO7 1min30;</b> Exercice trop long : déduction -0,1	

Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0

**PROGRAMME PROVINCIAL 2018 SOL**

	<b>JO8</b>
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10
CONTENU	8 éléments 4A – 4B Éléments Gymniques C permis Ainsi <b>qu'un (1) C acro</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autre Éléments C+
EXIGENCES (ES)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une ligne acrobatique avec 2 saltos <b>OU</b> 2 saltos directement liés (semblables ou différents)</li> <li>2. 3 saltos différents n'importe où dans l'exercice</li> <li>3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</li> <li>4. Le dernier salto isolé ou dans une ligne acro doit être un <b>salto</b> min A</li> </ol>
EQUIPEMENT	Praticable 12x12
Boni Modèle Québécois	<b>Boni si sans chute et ND 10 ; appliqués sur la note finale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>+0.2 boni WOW</b> (si note finale provisoire min 9.6)</li> <li>• <b>+0.1 JO8 sortie salto B</b></li> </ul>
Artistique	0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus
Durée de routine	Durée maximum : <b>1min30</b> ; Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0

Composition JO8	<p>Utilisation insuffisante de toute la surface du sol du sol <b>jusqu'à 0.10</b></p> <p>Variété des él. acrobatiques (saltos ou renversements libres) dans 2 directions différentes : arrière <b>et</b> avant ou latéral <b>0.10</b></p> <p>Variété des él. gymniques même forme de corps : plus de 2 en position groupé ou loup, plus de 2 sauts en position écart <b>0.10</b></p> <p>Absence d'un tour minimum B sur 1 pied <b>0.20</b></p> <p>Absence de minimum 3 saltos A <b>0.30</b></p>												
Composition choix des éléments	<p><b>Él. acro jusqu'à 0.2</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><b>Choix élément acro si 3 lignes</b></td> <td style="width: 50%; text-align: right;"><b>choix élément acro si 2 lignes</b></td> </tr> <tr> <td>B dans ch. ligne ou B dans 2 lignes + AA direct 3<sup>e</sup> ligne <b>0 déduction</b></td> <td style="text-align: right;">Ch. ligne comprend deux salto directement liés dont 1 B</td> </tr> <tr> <td>B dans 2 lignes + A A indirect 3<sup>e</sup> ligne <b>0.05</b></td> <td style="text-align: right;">B ligne 1, 2<sup>e</sup> ligne deux saltos dont 1 B</td> </tr> <tr> <td>B ligne 1, A A direct ligne 2, A 3<sup>e</sup> ligne <b>0.10</b></td> <td style="text-align: right;">B ligne 1, 2<sup>e</sup> ligne deux saltos A A direct</td> </tr> <tr> <td>B ligne 1, A ligne 2, A 3<sup>e</sup> ligne <b>0.15</b></td> <td style="text-align: right;">B ligne 1, 2<sup>e</sup> ligne deux saltos A A indirect</td> </tr> <tr> <td>Pas de salto B <b>0.20</b></td> <td style="text-align: right;">Pas de salto B</td> </tr> </table> <p><b>Él. gymniques jusqu'à 0.2</b> minimum 2B – 1A <b>aucune déduction</b>, 2B <b>0.05</b>, 1B- 3A <b>0.10</b>, 1B -2A <b>0.15</b> élé A seulement <b>0.20</b></p> <p><b>Sortie</b> salto B <b>aucune déduction</b>, Salto A A (direct ou indirect) <b>0.05</b>, salto A isolé ou aucun salto <b>0.10</b></p>	<b>Choix élément acro si 3 lignes</b>	<b>choix élément acro si 2 lignes</b>	B dans ch. ligne ou B dans 2 lignes + AA direct 3 <sup>e</sup> ligne <b>0 déduction</b>	Ch. ligne comprend deux salto directement liés dont 1 B	B dans 2 lignes + A A indirect 3 <sup>e</sup> ligne <b>0.05</b>	B ligne 1, 2 <sup>e</sup> ligne deux saltos dont 1 B	B ligne 1, A A direct ligne 2, A 3 <sup>e</sup> ligne <b>0.10</b>	B ligne 1, 2 <sup>e</sup> ligne deux saltos A A direct	B ligne 1, A ligne 2, A 3 <sup>e</sup> ligne <b>0.15</b>	B ligne 1, 2 <sup>e</sup> ligne deux saltos A A indirect	Pas de salto B <b>0.20</b>	Pas de salto B
<b>Choix élément acro si 3 lignes</b>	<b>choix élément acro si 2 lignes</b>												
B dans ch. ligne ou B dans 2 lignes + AA direct 3 <sup>e</sup> ligne <b>0 déduction</b>	Ch. ligne comprend deux salto directement liés dont 1 B												
B dans 2 lignes + A A indirect 3 <sup>e</sup> ligne <b>0.05</b>	B ligne 1, 2 <sup>e</sup> ligne deux saltos dont 1 B												
B ligne 1, A A direct ligne 2, A 3 <sup>e</sup> ligne <b>0.10</b>	B ligne 1, 2 <sup>e</sup> ligne deux saltos A A direct												
B ligne 1, A ligne 2, A 3 <sup>e</sup> ligne <b>0.15</b>	B ligne 1, 2 <sup>e</sup> ligne deux saltos A A indirect												
Pas de salto B <b>0.20</b>	Pas de salto B												
Clarification additionnelle	<p>Les renversements libres ne sont pas considérés comme saltos.</p> <p>Sortie, malgré que ne soit pas spécifié, la gymnaste devrait démontrer un minimum de deux séries acrobatiques, dont la dernière série ou élément isolé est considérée comme sortie</p>												

